

DEINE **MUTTER**
IST DER
EINZIGE MENSCH
AUF DER WELT,
DER DICH SCHON
LIEBT, BEVOR ER
DICH KENNT.

– JOHANN HEINRICH PESTALOZZI



Das Baby ist da. Und nun?

Elternsein ist so eine Sache. Egal, wie viele Bücher du vorher liest, um dich vorzubereiten, egal, wie sehr du in den sozialen Medien mitliest oder mit anderen Müttern redest: Niemand bereitet dich wirklich darauf vor, wie es ist, wenn man sich wochenlang die Nächte um die Ohren schlägt, im Zweistudentakt stillt und tagelang nicht zum Duschen kommt. Niemand ist wirklich darauf vorbereitet, wie schnell ein Kind vom Sonnenschein zum Wutzwerg mutiert. »Ich liebe dich!« und »Du bist die blödeste Mama der Welt!« liegen dicht beieinander. Wie dicht, das erzählt einem vorher niemand. Und selbst, wenn es jemand erzählt: Niemand hat eine Ahnung, wie es sich wirklich anfühlt, bis der Moment da ist.

Ich hatte keine Ahnung, dass man, egal, wie viele Bücher im Regal stehen, zehnmal dasselbe Buch vorlesen muss. Ach Quatsch, zwanzigmal. Am Tag. Ich hatte keine Ahnung, wie anstrengend es sein kann, stundenlang im Kaufmannsladen einkaufen zu gehen und gefühlt 100-mal zu sagen: »Ich hätte gern noch eine Tragetasche.« Und nein, ich war auch nicht darauf vorbereitet, wie viel Dezibel man ertragen kann. Stundenlang. Ohne Pause. Und dass man es dennoch schafft, nebenher zu telefonieren und gleichzeitig mit einer Hand ein Brot zu

schmieren. Ich wusste nicht, wie viel Schnodder aus einer Babynase laufen kann – wo kommt das alles her?! Ich hatte ja keine Ahnung!

Ebenso wenig wie mir vor dem ersten Kind bewusst war, dass der Alltag mit einem Mal von 100 auf 0 heruntergebremsst wird. Vom Baby. Es war mir nicht ansatzweise klar, wie es sich anfühlt, wenn man keine Zeit zum Duschen hat, nicht einmal, um auf die Toilette zu gehen. Dass es Jahre dauern würde, bis ich mal wieder allein (!) aufs Klo gehen würde, hatte man mir auch verschwiegen. Wahrscheinlich hätte ich es sowieso nicht geglaubt. Und was mir nie im Geringsten klar war: Wie viel Liebe man für so einen kleinen Menschen empfinden kann. Einfach so. Bedingungslos. Und wie diese Liebe sich vermehrt, wie ein Hefeteig, der einfach immer mehr aufgeht.

Die erste Zeit mit dem Baby – so viele Fragen

Das Telefon klingelt. Aber ich lasse es klingeln. Nicht, weil ich keine Lust habe ranzugehen. Sondern, weil ich mich nicht rühren kann. Meine Tochter schläft. Auf mir drauf. Aber wehe, ich bewege mich oder wage es, sie abzulegen: Rabäh, los geht das Babykonzert! Es ist mal wieder einer dieser Tage, an denen sie auf mir wohnt. »Babys schlafen ja so viel«, hat man mir gesagt. Nur leider ausschließlich auf mir drauf. Und auch, wenn sie wach ist, ihr Lieblingsplatz zurzeit: Mamas Arm. Immer. Mamas Arm. Rund um die Uhr. Mamas Arm!

Beim ersten Kind hatten wir eine Wiege gekauft, einen sogenannten Stubenwagen. So kann das Baby immer bei uns sein, wenn es schläft, haben wir gedacht. Falsch gedacht. Den Stubenwagen verschenkten wir nach einigen Monaten ungenutzt. Denn auch unser erstes Kind »wohnte« quasi auf mir. Manchmal wochenlang.

Statt den Stubenwagen durchs Haus zu schieben, wurde ich Meisterrin im »Dinge mit einer Hand erledigen«: Dosen öffnen mit einer Hand? Eine Leichtigkeit! Zwiebeln schneiden ebenso. Mein erstes Buch schrieb ich zum größten Teil einhändig tippend. Mit jedem Kind perfektio-

nierte ich diese Eigenschaft mehr. Aber auch wenn mir diese Tage damals ewig vorkamen, in denen meine Kinder nirgendwo anders als auf meinem Arm sein wollten: Sie waren irgendwann plötzlich vorbei. Alles nur eine Phase – die ich, wie so viele dieser Phasen, an manchen Tagen fast schmerzlich vermisste.

—— Geboren wird nicht nur das Kind durch
die Mutter, sondern auch die Mutter
durch das Kind. ——

Getrud von Le Fort

Menschenkinder sind Traglinge. So wie unsere nächsten Verwandten, die Affenbabys. Es ist eine Art »genetische Grundausstattung«, mit der wir auf die Welt kommen, wie der Entwicklungspsychologe Hartmut Kasten schreibt.¹ Was diese Theorie in der Praxis bedeutet, können sich viele Mütter vor dem ersten Kind nicht vorstellen. Erst, wenn man diese Tage selbst erlebt hat, an denen das Baby nicht mehr abgelegt werden möchte, man quasi zusammengewachsen ist, fängt man an zu begreifen, was mit »Tragling« gemeint ist. Und egal, wie schön diese Nähe ist, wie sehr man sie genießt: Diese Tage können lang sein. Sehr lang.

Das Beruhigende: Diese Phasen gehen vorbei, wenn die Kinder größer und selbständiger werden (wobei es immer wieder »Rückfälle« gibt, nämlich immer dann, wenn Kinder besonders viel Neues lernen und verarbeiten müssen). Und: Es ist völlig normal, dass Babys schreien und quasi »auf der Mutter« wohnen!

Ein Blick zurück in die Geschichte der Menschheit zeigt, wieso das so ist: Babys, die sich, ohne zu meckern, ablegen ließen, waren die Ersten, die einem Angriff von Säbelzahn tiger & Co. zum Opfer fielen. Menschenbabys kommen im Gegensatz zu Pferdebabys oder Elefantenbabys wehrlos zur Welt – sie können nicht einfach wegkrabbeln, geschweige denn laufen, wenn die Herde bedroht wird. Über die

Jahrtausende hinweg wurden Menschenbabys getragen, beispielsweise beim Sammeln von Beeren im Wald, oder bei der Feldarbeit einfach umgebunden. Erst die industrielle Revolution machte es nötig, dass Mutter und Kind getrennt wurden, denn die Kinder konnten meist nicht mit an den Arbeitsplatz. Auch im Haushalt fiel die Notwendigkeit weg, das Baby ständig am Körper zu tragen: Schließlich gab es keinen Säbelzahn tiger mehr und mit Wiegen und Babybetten eine sichere Umgebung, in der man das Kind ablegen konnte.

Doch Tragen hat auch in heutigen Zeiten ohne hungrige Säbelzahn tiger vor der Höhle Vorteile für Babys: Das Tragen stärkt die Bindung, der enge Körperkontakt beruhigt. Durch das Tragen wird außerdem der Gleichgewichtssinn stimuliert, da das Baby ständig die Bewegungen der Mutter (oder des Vaters) ausgleicht. So werden ganz nebenbei auch noch die Muskeln trainiert. Übrigens: Die Befürchtung, dass Kinder, die viel getragen werden, später robben und krabbeln lernen als andere Kinder, bewahrheitet sich nicht. Das hat der Blick auf verschiedene Kulturen, in denen Babys traditionell lange und viel getragen werden, gezeigt.

Babys schreien nicht, um uns zu ärgern

Mehrere Studien haben auch ergeben, dass Kinder, die viel getragen werden, weniger schreien.² Was für uns Eltern eine enorme Entlastung ist, denn machen wir uns nichts vor: Babys schreien. Sie schreien mitunter viel. Sehr viel. Und gerade beim ersten Kind ist es nicht immer einfach herauszufinden, was der kleinen Maus gerade fehlt. Hunger? Windel voll? Windel zu eng? Langeweile? Zu warm? Zu kalt? Schmerzen? Oder einfach nur zu viele Eindrücke, zu viel Action?

Schreien ist für Babys die einzige Möglichkeit, auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Ein Baby kann nicht rufen: »Hey, Mama, ich habe Hunger!« oder »Zeit für eine neue Windel!« Wenn wir uns das immer wieder vor Augen führen, dann fällt es schon viel leichter, das

Schreien zu ertragen und darauf zu reagieren. Durch die Reaktion der Eltern auf das Mitteilen der Bedürfnisse erfährt das Baby, dass es sich auf seine Bezugspersonen verlassen kann: »Mama ist da und zieht mir warme Socken an, wenn mir kalt ist.« So entsteht ein inneres Gefühl der Sicherheit. Das Baby entwickelt Selbstvertrauen und das Gefühl, sich auf die Umwelt verlassen zu können.

Eine sichere Bindung aufbauen

Körperkontakt und Geborgenheit in der eigenen Familie sind im ersten Lebensjahr die Voraussetzung dafür, dass Babys eine sichere Bindung und ein Urvertrauen aufbauen. Dieses Urvertrauen ist die Basis für eine spätere Selbständigkeit. Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson bezeichnet es auch als »Gefühl des Sich-verlassen-Dürfens«, das einen »Eckstein der gesunden Persönlichkeit« bilde. Je unsicherer dieses Vertrauen, desto größer ist das Misstrauen. Es lässt Verlustängste entstehen, die bis ins Erwachsenenleben hinein bleiben können und Probleme im Umgang mit Konflikten nach sich ziehen können.³ Der Kinderarzt und Psychoanalytiker John Bowlby nennt es »das Konzept der sicheren Bindung«. Je mehr Bindungspersonen dabei auf die Wünsche des Babys eingehen, umso sicherer wird die Bindung sein.⁴

Eigentlich ein ganz einfaches Prinzip. Unser Baby möchte uns nicht manipulieren, wenn es schreit. Es drückt einfach nur seine Bedürfnisse aus. Deshalb können wir Babys auch nicht verwöhnen. Egal, was Großeltern oder andere sagen: Der Spruch »Schreien kräftigt die Lungen« ist Blödsinn! Ebenso wie es Blödsinn ist, dass Babys nur alle vier Stunden gestillt werden dürfen oder dass sie allein einschlafen müssen. Wenn Eltern in den ersten Monaten feinfühlig und direkt auf ihr Baby reagieren, dann haben sie auch mit großer Wahrscheinlichkeit ein sicher gebundenes Kind. Denn so zeigen sie, dass sie da sind, dass sie ihr Kind ernst nehmen und dass sich das Kind auf sie verlassen kann. Je sicherer die Bindung des Kindes an seine Bezugspersonen, umso besser wird das Kind seine Umwelt entdecken können und

umso besser wird es später auch mit der (kurzzeitigen) Trennung von seinen Bezugspersonen umgehen können. Eine sichere Bindung gibt nämlich ein starkes Selbstwertgefühl.⁵

Dieses Gefühl der Geborgenheit ist einer der Grundpfeiler einer sicheren Bindung und Beziehung zu den Eltern. Viel mehr als ein Abarbeiten von vermeintlichen »bindungsorientierten Checklisten«, wie manche dogmatische Attachment-Parenting-Anhänger in den sozialen Medien suggerieren. Bindung hängt davon ab, wie feinfühlig wir auf unsere Kinder reagieren und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Auch wer sein Baby nicht stillen kann oder will, kann trotzdem für eine sichere Bindung sorgen – und muss deshalb kein schlechtes Gewissen haben. Ebenso ist es kein Muss, sein Baby ausschließlich im Tragetuch zu tragen. Auch wer einen Kinderwagen bevorzugt, kann eine gute Bindung zu seinem Baby haben. Und schon gar nicht sind Dinge wie Reboardersitze im Auto ausschlaggebend, ob man sein Kind bindungsorientiert erzieht, ganz egal, was teilweise geschrieben wird!

Vertrauen ist die Basis für eine gesunde Entwicklung, aber nicht nur das. Es ist auch die Basis für das Lernen und dafür, dass sich Nervenzellen im Hirn miteinander verknüpfen. Je größer das Vertrauen, umso größer ist die Bereitschaft von Kindern, sich auf etwas Neues einzulassen. Bei zu viel Druck und Verunsicherung können neue Erfahrungen im Gehirn nicht mehr so gut abgespeichert werden, das Kind verliert die Offenheit und Neugier, sich auf etwas Neues einzulassen. Eine gute Bindung und ein sicheres Vertrauen in die Eltern schafft also beim Baby die besten Voraussetzungen, Neues zu lernen und im Gehirn zu verankern – und ist damit wichtiger als PEKiP, Babymassage und erst recht Baby-Englisch.

Auch wenn es wichtig ist, auf die Bedürfnisse des Kindes schnell zu reagieren, heißt das nicht, dass wir Eltern unsere eigenen Bedürfnisse permanent hintanstellen müssen. Selbstaufgabe zugunsten einer sicheren Bindung ist eine Rechnung, die nicht aufgeht. Denn eine Mutter, die sich nie um sich selbst kümmert, hat irgendwann keine Kraft mehr, sich um andere zu kümmern. Mehr dazu in Kapitel »Es ist nicht egoistisch, egoistisch zu sein!« (Seite 115).

Stillen ist Liebe?

Es gibt kaum ein Thema, an dem sich die Geister so sehr scheiden wie am Stillen. Dabei ist das eine Sache, bei der jede Mutter ihren eigenen Weg finden muss. Es ist wichtig, dass sich Mutter und Kind wohlfühlen. Auch wie lange ihr stillt, entscheidet ihr selbst. Ihr könnt übrigens auch weiterstillen, wenn die Elternzeit vorbei ist. Dass euer Kind in der Betreuung ist, ist kein Grund abzustillen.

Ich wollte immer stillen. Die Vorteile des Stillens lagen auf der Hand: auf das Kind abgestimmte Nährstoffe und Kalorien, Antikörper der Mutter gehen auf das Baby über, in der Muttermilch sind wichtige Milchsäurebakterien, die förderlich für eine gesunde Darmflora des Babys sind (und damit für das Immunsystem), die Brust ist immer da, die Muttermilch hat immer die richtige Temperatur und Stillen ist Nähe und Bindung. Vor allem nachts ist Stillen ideal: einfach nur das Baby im Liegen andocken anstatt ein Fläschchen anschüttern – der Vorteil erschloss sich mir schon allein aus Bequemlichkeitsgründen. Ich hatte mich gut vorbereitet, wusste, dass die Vormilch, das Kolostrum, besonders nahrhaft ist und besonders viele Antikörper der Mutter in diese Milch übergehen. Ich war bestens informiert. Sogar über Stillhaltungen hatte ich mich eingelesen.

Nur auf eins war ich nicht vorbereitet: dass mein Sohn Schwierigkeiten beim Saugen haben könnte. Von dem romantischen Bild, das ich hatte, blieb in den ersten Tagen nach der Geburt nichts übrig. Statt mein trinkendes Kind selig lächelnd im Arm zu haben, saß ich alle zwei Stunden im Bett, eine Milchpumpe an der schmerzenden Brust. Die ersten Tage pumpte ich ab und spritzte ihm die Vormilch mit einer kleinen Spritze in den Mund. Einer sehr engagierten Stillberaterin im Krankenhaus ist es zu verdanken, dass ich dranblieb und meinen Sohn immer wieder anlegte – bis er aus eigener Kraft saugen konnte. Ich habe ihn dann ein Jahr lang gestillt. Bei meinen beiden anderen Kindern klappte das Stillen sofort, die Übung meinerseits machte sich bemerkbar. Ich habe sie beide bis nach dem dritten Geburtstag gestillt. Weil sie es wollten, weil ich ihnen Zeit geben wollte, sich selbst von der Brust zu verabschieden, und weil ich immer gern gestillt habe.

Wissenswertes zum Stillen

TRINKEN NACH BEDARF

Babys trinken nach Bedarf und nicht nach einem festen Plan. Die Stillabstände können schwanken: Genauso wie ein Zwei-Stunden-Rhythmus normal ist, ist auch ein Vier-Stunden-Rhythmus normal. Eine Mindestzeit zwischen dem Stillen muss nicht eingehalten werden.

DIE STILLABSTÄNDE WERDEN GRÖßER

Je älter das Kind wird, umso mehr wächst sein Magen und umso größer werden die Stillabstände (auch nachts!). Aber es ist ganz normal, dass sie auch immer mal wieder kürzer werden. Nicht immer haben die Babys dann mehr Hunger, oft wollen sie auch einfach mehr Nähe oder sich durch das Saugen beruhigen.

KEINE ANGST VOR ÜBERGEWICHT

Ein Baby, das nach Bedarf gestillt wird, kann nicht übergewichtig werden, da es so viel saugt, wie es an Nahrung braucht.

CLUSTERFEEDING IST NORMAL

Es ist völlig normal, dass Babys Phasen haben, in denen sie vor allem abends stundenlang gestillt werden wollen. »Clusterfeeding« nennt man das. Es tritt oft in Phasen auf, in denen Babys etwas Neues lernen und deshalb mehr Nahrung brauchen. Es ist eine Art »Vorbestellung« für die Trinkmenge des nächsten Tages. Denn je häufiger ein Baby angelegt wird, umso stärker wird die Milchproduktion angeregt.

MUTTERMILCH ENTHÄLT VIEL WASSER

Auch bei heißem Wetter müsst ihr nicht Fencheltee oder Wasser zufüttern, denn Muttermilch besteht zu 85 Prozent aus Wasser. Bei starker Hitze wird das Baby einfach häufiger an die Brust wollen.

BEI UNKLARHEITEN ZUM ARZT GEHEN

Wenn euer Baby krank wirkt und beim Stillen kraftlos erscheint, wendet euch an euren Arzt. Je jünger das Baby ist, umso schneller!

AUCH KLEINE BRÜSTE GEBEN MILCH

Wie viel Milch produziert wird, hat nichts, aber auch gar nichts mit der Größe der Brüste zu tun. Kleine Brüste produzieren genauso Milch wie große Brüste. Frauen mit Körbchengröße A müssen sich also keine Sorgen machen.

STILLEN NUTZT AUCH DER MUTTER

Stillen zehrt euch entgegen allen Gerüchten nicht aus: Ihr habt zwar einen leicht erhöhten Kalorien- und Nährstoffbedarf, aber gerade in der Rückbildungszeit hilft Stillen, dass sich die Gebärmutter schneller zurückbildet. Außerdem beruhigen die ausgeschütteten Stillhormone.

IHR DÜRFT ALLES ESSEN

Ein weiterer Stillmythos ist, dass Mütter auf blähende Gemüse verzichten sollten: Das stimmt nicht. Stillende Mütter können alles essen. Auf Alkohol und bestimmte Medikamente solltet ihr jedoch verzichten.

STILLEN ZUM EIN- SCHLAFEN IST OKAY

Oft hören junge Mütter, dass sie ihre Babys nicht beim Stillen einschlafen lassen sollten, weil »sie sonst nie

lernen, ohne die Brust einzuschlafen«: Solange es euch dabei gut geht, könnt ihr es, solange ihr wollt, beibehalten. Wenn es so weit ist, lernen die Kinder von selbst, allein einzuschlafen.

MUTTERMILCH IST NAHRHAFT

Oft hört man, Muttermilch sei nach einem halben Jahr nicht mehr nährhaft genug für das Baby. Auch wenn Muttermilch flüssig ist, enthält sie doch etwa 68 Kilokalorien pro 100 Milliliter. Zum Vergleich: Der Energiegehalt von 100 Gramm gekochten Möhren beträgt 27 Kilokalorien.⁶

KRIPPENKINDER STIL- LEN? KEIN PROBLEM!

Natürlich können auch gestillte Kinder eine Krippe besuchen. Wenn die Mutter nicht da ist, wird das Kind auch nicht nach der Brust verlangen. Es ist auch durch nichts belegt, dass gestillte Kinder länger für die Eingewöhnung brauchen. Das Einzige, was sein kann, ist, dass das Kind beim Abholen aus der Krippe eine gehörige Portion Mamamilch und Mamanähe braucht – aber auch das ist völlig normal.